

Ku haynta Guriga Carruurta yar yar iyo kuwa waaweyn

Ee Qaba Hargabka

Hargab xilliyeedkan, waxa dhici kara xanuuno badan oo ka dhalan kara fayraska hargabka cusub ee H1N1 (oo sidoo kale loo yaqaano 'hargabka doofaarka'). U diyaargarow in aad carruurtaada yaryar iyo kuwa waaweynba guriga ku hayso haddii ay xannuunsadaan.

Maxay muhiim u tahay in guriga la joogo iyadoo hargab la qabo?

GUDBI OG



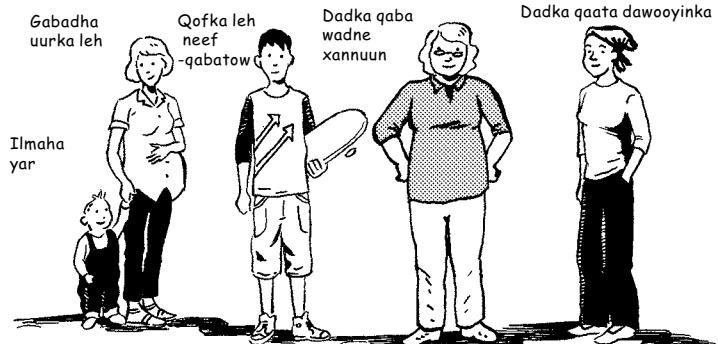
Iyo



Marka ay xumaddu jirto

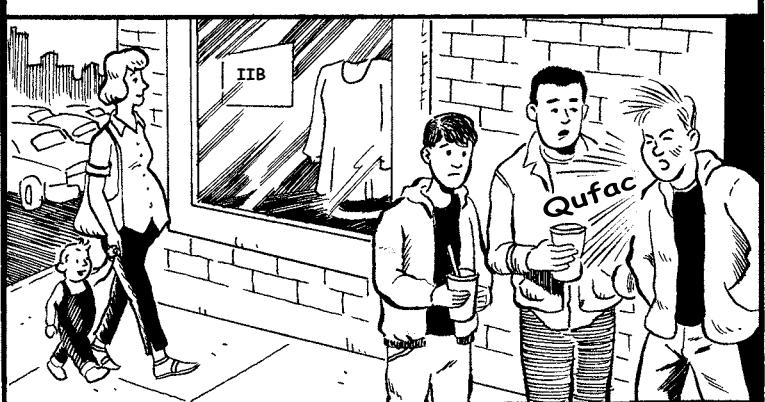
Maalin dhammay-stiran kadib marka xumaddu tagto

Dadka qaarkood ayaa khatar weyn ku jira oo leh mushkilda caafimaad oo daran haddii uu ku dhaco hargabku.



Dad badan oo khatar sare ku jira waxay u muuqdaan caafimaadqab.

Haddii aad tagto dugsiyada ama meelaha kale ee la isugu yimaado adiga oo weli ku jira xaaladdii aad fidinaysay fayraskan, waxa aad dadka kale gelinaysaa khatar.



Hore u sii qorshayso barnaamij diyaar ah oo ku saabsan xannaanada ilmaha



Raadi siyasadda fasaxa bukaanka ee shaqadaada iyo waxa cidda aad u shaqayso qorshaynayo in ay sameyso haddii uu dhaco in uu aad u faafo hargabku.

La hadal imika qoyska, asxaabta iyo jaarka si aad u qorshayso hab diyaar ah oo ku saabsan xannaanada ilmaha haddii ilmahaagu uu xannuunsado ama dugsigaama xarunta xannaanada ilmaha la xidho. Hore u sii qorshee.



Hubi in aad xaqiijiso in ilmahaagu uu caafimaadqabo kahor dugsiga ama xannaanada ilmaha maalinkasta.

Ilmahaagu ma leeyahay:

Xumad

100°F ama ka sarreysa



IYO mid kuwan soo socda ah:

Qufac



IYO

Cuno xannuun



Haddii ay sidaas tahay, waxa dhici karta in ilmahaaga uu hayo hargab. Astaamaha kale waxa ka mid noqon kara san duuf leh, jidh xannuun, shuban, iyo matag.

Marka uu ilmahaagu xannuunsanayo ama aanu jirin xannaano ilmo, waa arrin murug leh, gaar ahaan marka ay tahay inaad shaqadana tagto. Halkan waxa ku yaalla tallooyin ah waxyaabaha aad sameyn karto.

Oo waad kartaa inaad xannaanso iyada gelinka dambe?

Waxaan umaleynaya inaan shaqeyn doono.

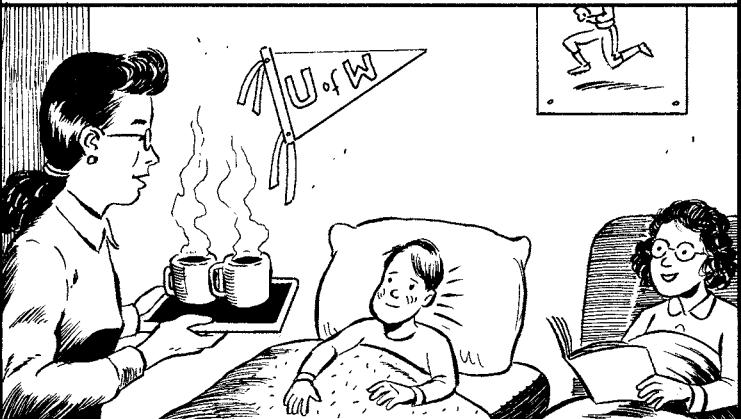
Mahadsanid! Carruur tu way iman karaan goobtayda berito.

Weydii qaraabada, asxaabta, ama jaarka in ay ku caawiyaan.

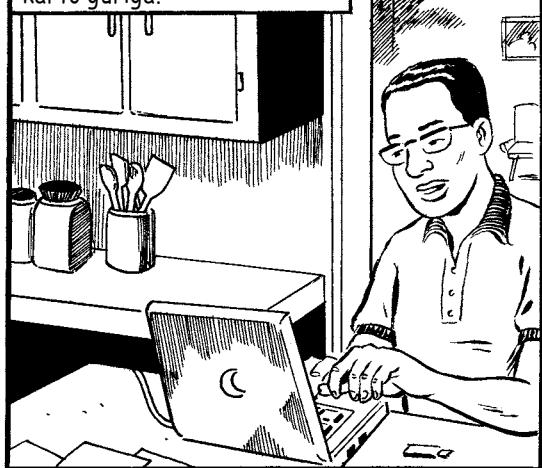
Samayso isku-xidh xannaanada ilmaha ee jaarka. Raadso koox yar oo qoysas ah si aad isu dhaafsataan maalmaha xannaanada ilmaha.

Waa arrin wanaagsan in la helo 6 ama ka yar oo carruur ah. Sameeya wadaxidhiidh xanaano oo aad wada yeelataan koox yar oo qoysas ah si aad uga hortagtaan fiditaanka xannuunka.

Haddii ay jiraan 2 qof oo waaweyn oo shaqeynaya guriga, eegga haddii mid uu shaqeyn karo wakhti kale si markasta loo helo qof weyn oo guriga jooga.



Haddii ay suurtogal tahay, isku day inaad heli karto dariiqooyin aad ku shaqayn karto guriga.



Ogow markay tahay inaad la hadasho masuul caafimaad

Dad badan oo qaba hargabka ayaa lagu xannaanayn karaa guriga. Kahor inta aanad tegin dhakhtar ama goob caafimaad, la hadal si aad u hubiso in ballan dhakhtar loo baahan yahay, ama booqo barta internetka ee goobta caafimaadka si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.

Hagaag, mar haddii aanay u muuqan in ay xannuunkeeda dhakhtar u baahan tahay, guriga ayaan ku xannaanayn doonaa iyada.



Maalgelinta waxa lagu bixiy Lambarka Heshiiska Iskaashiga ee U50/CCU302718 kana yimid xarumaha Kaantaroolka iyo ka hortagga Cudurada (CDC), waxana la gaadhsiiyay Ururka Qaranka ee Masuuliyyinta Caafimaadka ee Degaanka iyo Magaalada (NACCHO). Macluumaadkan masuuliyyaddisu waxa iska leh cidda qortay, mana metelayo fekerka rasmiga ah ee CDC iyo NACCHO.

Wixii macluumaad dheeraad ah, booqo
www.kingcounty.gov/health/h1n1
ama soo wac khadka telefoonka hargabka ee ,
1-877-903 KING (5464)